

貸し出しポール有り！  
初参加でも安心です。

# 一緒に歩こう！ ポールウォーキング



～2024年度予定～

新年度も毎月ポールウォーキングを楽しむイベントを開催します。ポールを使って無理なく正しい歩行姿勢を身につけながら、ご一緒に筋力アップなどを目指しましょう！

■開催スケジュール（2024年4月～2025年3月） **事前電話予約制・各回定員15名**

開催日	4月3日 (水)	5月1日 (水)	6月5日 (水)	7月3日 (水)	8月 お休み	9月4日 (水)
開催日	10月2日 (水)	11月6日 (水)	12月4日 (水)	1月8日 (水) *第2水曜日	2月5日 (水)	3月5日 (水)

\*各回とも開催2週間前の水曜日から、下記電話にて予約受付開始

■集合場所 **“うめとぴあ”世田谷区立保健医療福祉総合プラザ**  
1階 正面入り口横 小田急線梅ヶ丘駅北口より 徒歩約5分

■時間  
受付開始：午前9時45分  
イベント：午前10時スタート 11時30分散  
雨天中止（その他降雪、酷暑、熱中症アラート発令時等中止）

■参加費 **500円（保険料を含む）**  
但し、マイポール持参の方は、参加費300円

■参加人数 先着15名

■申込み 電話080-1256-1524 世田谷ウォーキングフォーラム  
・留守番電話にお名前／年齢／性別／連絡先電話番号を吹き込んでください。  
・電話受付時間：午前9時～午後6時・後日受付完了の有無をお知らせします。

■その他 歩きやすい服装で。帽子、タオル、飲み物持参。  
荷物はリュックなど必ず両手が空くようにしてお持ちください。  
保険加入しておりますが、自己責任でのご参加となります。

♡協力： 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 運営管理室  
公益財団法人世田谷区保健センター

♡主催： 世田谷ウォーキングフォーラム [setgayaWF@gmail.com](mailto:setgayaWF@gmail.com)  
<https://setgaya-walking-forum.jimdo.com/>